

Trabajo Final de Grado

-

Intervención Positiva para mejorar la Felicidad: Practicando gratitud entre hombres y mujeres

Grado en Psicología

Universidad Jaume I, Castellón de la Plana



**UNIVERSITAT
JAUME•I**

Joel Aranda Rivas

20486902C

Tutora

Marisa Salanova Soria

Convocatoria de Junio

Índice

Resumen.....	04
Palabras Clave.....	04
Abstract.....	04
Key Words.....	04
Extended Summary.....	05
Introducción.....	07
Psicología Positiva.....	07
<i>Gratitud</i>	07
Revisión teórica del enfoque de la intervención.....	08
Gratitud como Fortaleza.....	08
Diferencias de género en las emociones.....	09
<i>Gratitud entre hombres y mujeres</i>	09
Justificación de la intervención.....	10
Objetivos de la intervención y planteamiento de las hipótesis.....	11
Método.....	12
Participantes.....	12
Variables.....	12
Material.....	12
Procedimiento.....	14
Resultados.....	15
Discusión.....	18
Conclusiones.....	20
Referencias.....	23
Anexos.....	25

Resumen

El objetivo del presente trabajo es estudiar la relación que tienen los sujetos entre una prueba de gratitud (carta de agradecimiento) y sus niveles de felicidad. Se ha utilizado un diseño cuasi-experimental de laboratorio, con dos momentos de recogida de datos sobre una muestra compuesta por 3 grupos de 10 personas, de las cuales 5 son hombres y 5 mujeres, para encontrar diferencia entre el género. Las condiciones experimentales de los grupos son las siguientes: el grupo intervenido utiliza la carta de agradecimiento más la llamada de esa carta, el segundo grupo realiza la carta de agradecimiento y el tercer grupo es control. En base al objetivo de la psicología positiva, se estudia la variable felicidad para la mejora del bienestar del propio sujeto. Los resultados muestran que no hay diferencias significativas entre las condiciones experimentales y la variable dependiente, como tampoco existen diferencias entre hombres y mujeres.

Palabras Clave

Intervención Positiva, Gratitud, Felicidad, Carta de Agradecimiento, Género.

Abstract

The aim of this work is to study the relationship of the subject between a proof of gratitude (letter of thanks) and their levels of happiness. It used a quasi-experimental design laboratory, with two moments of data collection on a composite of 3 groups of 10 sample, including 5 men and 5 women, to find difference between gender. The experimental conditions are the following groups: the intervention group uses the letter of appreciation over the call of that letter, the second group takes the letter of thanks and the third group is control. Based on the goal of positive psychology, happiness variable for improving the welfare of the subject itself is studied. The results show no significant differences between experimental conditions and the dependent variable, as there are no differences between men and women.

Key Words

Positive intervention, Gratitude, Happiness, Letter of Gratitude, Gender.

Extended Summary

The aim of this study is to increase the happiness of people through positive action. For this purpose, three groups with different conditions will be formed in order to check for significant differences.

Positive psychology's main objective is to understand and facilitate happiness and psychological well-being. The need to create a psychology with these features is responded to through a psychology that emphasizes optimism and positive human functioning, rather than focusing on psychopathology and dysfunction. Therefore, the goal is not to remedy the deficits, but to promote strengths. This new science is a relationship between social psychology, personality psychology and clinical psychology, with positive psychology intertwined among the three.

The study of positive human experience can be understood from three different angles.

1. Analysis of the positive experiences (states of psychological well-being, happiness, flow statements or optimal experience, life satisfaction, etc.)
2. Study of psychological strengths, the analysis has so far been almost exclusively something of ethics and philosophy and its entry into the field of scientific study is an exciting challenge.
3. Analysis of the characteristics that shape and determine positive organizations (family, business, school, neighborhood, etc.). Thus, the focus of the positive study can be understood from different analysis units of analysis (individual and community) and different content (welfare and strengths).

As previously stated, positive psychology shares many views with humanistic psychology. A fundamental difference between these branches of psychology is the rigorous scientific evidence that characterizes positive psychology, while humanistic psychology has been on a more philosophical level, without the support of evidence.

Another fundamental aspect in relation to this study and positive psychology are the emotions. Emotions have been classified in different ways and grouped with signs such as: basic, primary, secondary and social, complex. The main taxonomies are grouped into categories or dimensions.

The categorical classification of emotions (fear, anger, joy ...) is problematic, since negative emotions can be lived with pleasure, as is the case for example of fear induced by a horror movie. Dimensional models do not present this type of problem, as a two-dimensional space according to the experience is distributed.

Positive emotions have been studied more than the negative for a few reasons:

- There are less positive emotions than negative.
- Negative emotions are more differentiated than positive.

The negative ones are more directly related and involved in the survival of the individual and the species. It is essential to identify dangerous situations to be able to avoid or escape from them.

Positive emotions expand the interests of the person to a broader range of possibilities, encouraging learning and acquiring new skills, not tied directly to survival, but useful for the exploration and exploitation of the world surrounding the person. Therefore, with this study we demonstrate that positive emotions can influence the increasing of happiness. Moreover, increasing positive emotions will be achieved with the strength related study in these study activities.

Seligman (2003) points out the relationship between the ability to appreciate the good aspects of life and perception of general satisfaction. The author also relates the experience of gratitude exercises, including both the cognitive and behavioral aspect through the reading of a letter of appreciation to its recipient, which arouse intense positive emotions in the participants, who moved to tears culminate therefore read their letters as witness the experience of others (Seligman, 2003).

These examples are proof that the experiences of gratitude can trigger highly intense and positive emotional reactions, but have not collected data on the possibility that the appreciation of a benefit received produce emotional reactions of low or medium intensity, nor, if that was the case, on the emotional expression of gratitude that occurs most frequently.

Nor has information been collected on the nature of the emotional response. In general, research and theoretical developments take for granted that gratitude produces a specific emotional experience, thanksgiving. It has not been confirmed whether the perception of a benefit or positive aspect is accompanied by non-specific positive emotions, such as excitement, joy, inspiration, etc. Such data are important for the correct interpretation of certain empirical results that analyze the effects of gratitude and the development of interventions on emotional and psychological well-being.

Finally, there will be an analysis of the results obtained, in order to demonstrate that gratitude is responsible for happiness. Moreover, since this study comes as a first research experience, in the concluding section it states the limitations and suggestions for improvements for future research on positive and gratitude interventions.

Introducción

La psicología positiva es una disciplina de la psicología científica y, aunque ha sufrido ataques a su veracidad, la evidencia científica existente sobre la relación que hay entre las emociones positivas, la salud y el bienestar psicológico proporciona una réplica a los detractores y enemigos de esta disciplina que ha florecido en este nuevo milenio, centrándose en las fortalezas de la persona y las virtudes de los afectos positivos para la felicidad (Vázquez, 2013).

Según Fredrickson, experimentar emociones positivas lleva a estados mentales y modos de comportamiento que de forma indirecta preparan al individuo para afrontar con éxito dificultades y adversidades venideras. (Fredrickson, 2001).

Para este proyecto, llevaré a cabo una investigación con una muestra determinada de personas de nuestra localidad, la cual responderán a la pregunta de investigación crucial sobre la gratitud, es decir, si esta fortaleza tiene una relación positiva y significativa sobre el bienestar del ser humano.

Como objetivo general, pretendo analizar el nivel de felicidad de las personas cuando realicen la prueba de gratitud y observar si hay variaciones significativas. Como objetivo específico intentaré definir si hay diferencias de felicidad entre los hombres y mujeres.

Psicología Positiva

Uno de los temas más importantes del mundo actual es el aumento o mantenimiento del bienestar físico y/o psicológico. Clásicamente, la psicología se ha ocupado de estudiar los problemas ligados a las carencias humanas, los aspectos patológicos y su posible solución, y ahora ha ido extendiendo su campo de estudio hacia diversas cuestiones que contribuyen a mejorar considerablemente la calidad de vida de los seres humanos.

La gratitud es uno de los fenómenos estudiados, el cual ha demostrado su potencial para el desarrollo de emociones positivas y sus efectos del bienestar. Desde el campo de la psicología, el estudio científico de la gratitud se consolidó a finales del siglo XX, coincidiendo con la emergencia de la llamada psicología positiva.

Gratitud

La Real Academia Española define la gratitud como el sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o ha querido hacer, y a corresponder a él de alguna manera. Robert Emmons, uno de los principales investigadores a nivel internacional en el área de la gratitud, señala la complejidad que resulta definirlo, a pesar de ser considerado obvio y cotidiano, resulta difícil incorporar el constructo en una única clasificación.

Para Emmons, la gratitud es, en primera instancia, una actitud, pero también puede ser enmarcada en los conceptos de emoción positiva, de virtud moral, de humor, de motivo, de rasgo de personalidad (ser agradecido) (Emmons, 2007).

La palabra gratitud se deriva de la raíz latina *gratitūdo*. Esta emoción positiva, nos permite reconocer los aspectos pasados y presentes positivos, buenos, aquello que nos ha beneficiado de algún modo y que, por lo tanto, ha otorgado un significado agradable a nuestra existencia (Peterson y Seligman, 2004; Emmons, 2007).

Revisión teórica del enfoque de la intervención

Las investigaciones efectuadas en el campo han ofrecido datos sobre la asociación positiva de conductas prosociales, emociones positivas, satisfacción con la vida, el optimismo, la esperanza, vitalidad y percepción subjetiva de felicidad y negativa con depresión, ansiedad y envidia (McCullough, Emmons y Tsang, 2002).

En un estudio realizado en el 2002, se halló evidencia sobre la validez del concepto, la gratitud se asocia pero no es equivalente a constructos más estudiados como el optimismo, esperanza, la vitalidad, la empatía, satisfacción con la vida y felicidad. De igual modo, se hallaron datos que sugieren que la gratitud no es reducible a una combinación de los Cinco Factores de la Personalidad (McCullough, Emmons y Tsang, 2002).

Al principio el estudio de la gratitud ha sido dominado por las disciplinas de filosofía y la teología hasta que, en el marco de la Psicología Positiva, se realizaron estudios científicos de aquellos aspectos que permiten al ser humano desarrollarse y progresar. Y de esta manera, se comienza a considerar a la gratitud como una fortaleza psicológica (Seligman, 2003).

Gratitud como Fortaleza

A finales de los años 90, es cuando el Dr. Martín Seligman et al, desarrollan el costoso trabajo de enumerar, describir y analizar las causas de las fortalezas humanas.

Para Peterson y Seligman la gratitud es una fortaleza humana que permite manifestar la virtud de la Trascendencia, entendida como aquello por lo cual los seres humanos nos conectamos con el universo y otorgamos significado a nuestra vida (Peterson y Seligman, 2004).

En 1998, se comienza a desarrollar un programa de investigación en el cual se buscó profundizar en las fuentes de las fortalezas humanas. De este modo, se solicitó a un grupo de investigadores, involucrados de uno u otro modo con temáticas enlazadas, lo que se definiría en adelante, como el campo de conocimiento de la Psicología Positiva, que escogieran una

fortaleza para su estudio. Es de este modo que Robert Emmons toma contacto con la temática, comenzando a desarrollar programas de investigación, primero de revisión conceptual y luego experimental, sobre la capacidad de ser agradecido (Emmons, 2007).

Gratitud entre hombres y mujeres

En un estudio realizado en 2009, se investigó sobre las diferencias que presentaban los géneros en situaciones de agradecimiento. Los resultados demostraron que los hombres son menos propensos a sentir y expresar gratitud, hicieron evaluaciones más críticas de la gratitud, por lo tanto, conllevó a menos beneficios (Todd, Anjali, William y Jeffrey, 2009).

La gratitud se asocia con el endeudamiento y la dependencia entre algunas personas. Es posible que los hombres consideran que la experiencia y la expresión de la gratitud como evidencia de la vulnerabilidad y debilidad, que puede poner en peligro su masculinidad y la posición social (Levante y Kopecky, 1995).

En consecuencia, los hombres podrían adoptar una orientación hacia la evitación de gratitud, mostrando una preferencia para ocultar en lugar de expresarlo. Esto serviría como una especie de mecanismo de auto-protección contra el contacto con experiencias emocionales negativas no deseadas o las consecuencias sociales adversas. Irónicamente, esta orientación evitación puede causar aún mayores interrupciones en el bienestar psicológico y social. Por otra parte, al comparar intervenciones existentes, las intervenciones gratitud produjeron los mayores efectos en el postratamiento y seguimiento de las evaluaciones hasta 1 mes después (Seligman, Steen, Park, y Peterson, 2005).

La magnitud de estas relaciones y la eficacia terapéutica de las intervenciones gratitud proporcionan soporte para el valor de dedicar recursos adicionales para la comprensión y la mejora de la gratitud. Las personas se benefician de las relaciones sociales, independientemente de sus roles sociales u orientaciones de valor. Por lo tanto, los hombres tienden a devaluar y son menos confortables para expresar gratitud. Este trabajo se propone investigar las diferencias de género en la gratitud (Argyle, 2001).

Diferencias de género en las emociones

Las mujeres son generalmente más emocionalmente expresivas que los hombres y, con la excepción de la ira, la experiencia de emociones con mayor intensidad y frecuencia en comparación con los hombres. Las mujeres son más conscientes de sus emociones y reportan experiencias emocionales más complejas en comparación con los hombres (Barrett, Sechrest, y Schwartz, 2000; Ciarrochi, Hynes, y Crittenden, 2005).

En promedio, las mujeres también reportan una mayor disposición a expresar sus emociones abiertamente y muestran tendencias más fuertes de regularlos para adaptarse a las cambiantes circunstancias sociales en comparación con los hombres. Las pequeñas diferencias de tamaño moderado entre hombres y mujeres en la experiencia y expresión de las emociones son contingentes de múltiples factores sociales, emocionales, interpersonales y contextuales. (Timmers et al., 1998).

Las diferencias en la experiencia y la expresión de las emociones positivas pueden amplificar los beneficios para las mujeres en comparación con los hombres. Las emociones positivas te hacen sentir bien, cumplen la función de ampliar la mentalidad de las personas, y permitir la atención que los recursos físicos, psicológicos y cognitivos sobre el individuo (Carver, 2003; Fredrickson, 1998).

Las mujeres tienden a recibir mayor apoyo social de los compañeros, en comparación con los hombres. Una razón puede ser que las mujeres poseen una mayor tendencia a reconocer los actos de buena voluntad de los demás, expresar su agradecimiento, y reforzar la probabilidad de estos actos será repetirse. La gratitud refuerza los lazos sociales y amistades mediante la construcción de capacidades de las personas para el altruismo y actos de agradecimiento (Eagley y Crowley, 1986).

Así, las mujeres podrían tener ventaja para experimentar crecimiento psicológico como una función de la gratitud.

Hay varias razones plausibles por qué los hombres parecen menos receptivos a sentimientos de gratitud. Una de ellas es que las mujeres y los hombres son socializados de manera diferente y poseer diferentes valores. En muchas culturas, las mujeres se espera que expresen ciertas emociones con mayor frecuencia en comparación con los hombres. Se espera que las mujeres participen más en la carga de cuidados. Las mujeres perciben la comunicación social, la interdependencia, y el desarrollo, el mantenimiento y la reparación de las relaciones a ser más importante que los hombres (Fischer, 1993)

Debido a las normas sociales profundamente arraigadas o valores seleccionados por ellos mismos, las mujeres luchan para regular las relaciones interpersonales, mientras que los hombres centran su expresión emocional en el mantenimiento y la búsqueda de poder y estatus (Brody, 1997, 1999; Stoppard y Gruchy, 1993).

Justificación de la intervención

Con todo lo anteriormente comentado, se observa la necesidad de comprobar si existen realmente diferencias en función del género cuando ambos, hombres y mujeres expresan

gratitud. Por lo tanto, en este trabajo se llevará a cabo un estudio cuasi-experimental, con sujetos elegidos al azar, y que se someterán a realizar una prueba de gratitud, para conocer si existen diferencias significativas de ambos géneros.

La prueba de gratitud que hicieron los sujetos fue escribir una carta a una persona muy importante para ellos y darle las gracias por algún hecho importante que le hubiera hecho cambiar la vida. Este experimento se divide en tres grupos, el primer grupo intervenido 1 (con llamada de gratitud), el segundo grupo intervenido 2 (sin llamada de gratitud) y el tercer grupo control (prueba de memoria).

Objetivos de la intervención y planteamiento de las hipótesis

Teniendo en cuenta la literatura revisada planteo las siguientes hipótesis:

H1: Existen diferencias significativas en los niveles de felicidad entre el grupo intervenido 1 y el grupo intervenido 2, siendo los sujetos del grupo intervenido 1 quienes obtengan mayores puntuaciones en felicidad.

H2: Existen diferencias significativas en los niveles de felicidad entre el grupo intervenido 1 y el grupo control, siendo los sujetos del grupo intervenido 1 quienes obtengan mayores puntuaciones en felicidad.

H3: Existen diferencias significativas en los niveles de felicidad entre el grupo intervenido 2 y el grupo control, siendo los sujetos del grupo intervenido 2 quienes obtengan mayores puntuaciones en felicidad.

H4: Existen diferencias significativas en gratitud en función de la variable Género, siendo las mujeres las que puntúan más alto en gratitud cuando se comparan con los hombres.

Según las hipótesis, la intervención de gratitud es la variable independiente y que los niveles de felicidad la variable dependiente.

Método

Participantes

La población de este estudio está constituida por 30 participantes, de los cuales 15 son mujeres y 15 hombres.

El único criterio de inclusión que debían cumplir los participantes para ser incluidos en el estudio fue ser mayor de edad.

La selección de los participantes fue voluntaria, es decir, se realizó mediante una lista de contactos, se llamaba a los sujetos para que participaran en un estudio de Final de Grado.

El rango de edad de los participantes osciló entre 21 y 30 años.

La técnica de muestreo utilizada fue de tipo probabilístico aleatorio simple. Los sujetos se agruparon aleatoriamente en grupos de 10. En cada conjunto, había muestras de chicos y chicas por igual.

En la tabla 1 se incluye la distribución de la muestra completa, y de la muestra dividida por condiciones:

Muestra completa y subgrupos	Total de hombres	Total de mujeres
Muestra completa	15	15
Grupo Intervenido 1	5	5
Grupo Intervenido 2	5	5
Grupo Control	5	5

Tabla 1. Distribución de la muestra completa y la muestra dividida por condiciones.

Variables

Las variables de este estudio fueron las siguientes:

Variable Dependiente: Niveles de felicidad

Variable Independiente: Gratitud

Material

Los instrumentos utilizados fueron los siguientes:

El *Índice de Pemberton (PHI - Pemberton Happiness Index)*. Es una escala de 0 a 10 puntos, que cualquier persona puede obtener fácilmente basándose en las respuestas a 12

afirmaciones que abarcan ñas distintas dimensiones de la felicidad. El índice tiene como objetivo la medida del bienestar a partir de once variables que aluden al llamado “bienestar recordado”, más relacionado con las emociones, así como otras diez que se refieren al “bienestar vivido”, que hace referencia a esos acontecimientos ocurridos el día anterior que pueden influir de manera positiva o negativa a la felicidad de la persona.

En el Anexo I: Índice de Pemberton puede consultarse el cuestionario completo, propuesto y validado por Hervás y Vázquez (2012).

El Índice de Pemberton (Reformulado). La segunda parte del índice se reformuló para que los participantes no se dieran cuenta que estaban tomando la misma prueba dos veces, con el objetivo de hallar los cambios después de realizar la prueba. Para realizar esta tarea, cogimos la segunda parte de la prueba y se reformuló de manera que los participantes dieran sus respuestas una vez que habían realizado la intervención.

En el Anexo II: Índice de Pemberton Reformulado que se les pasó a los participantes.

Prueba de Gratitud con llamada telefónica. Consiste en realizar una carta de agradecimiento hacía una persona importante en la vida. Una vez que se tenga escrita la carta, los participantes del grupo intervenido 1, utilizan la llamada por teléfono a esa persona y les leen la carta.

Prueba de Gratitud sin llamada telefónica. Es la misma prueba de gratitud descrita anteriormente, pero no se la comunicaran a las personas que va dirigida la carta al grupo intervenido 2

Test de memoria. Es una prueba que consiste en memorizar el mayor número de palabras mostradas durante 60 segundos, para luego identificar cuantas palabras se han podido memorizar. El test solo es utilizado para el grupo control, para comprobar el efecto de las pruebas de gratitud sobre la felicidad.

En el Anexo III: Prueba de memoria que se les paso a los participantes del grupo intervenido 3.

Además se utilizó dos cámaras de vídeo. Para grabar la intervención de los tres grupos, con la finalidad de mostrar un video el día de la presentación final.

Anexo IV: Permiso para grabar

Procedimiento

Para este estudio se trabajó con un diseño cuasi-experimental, con una medición antes y después. Todos los grupos fueron elegidos por distribución aleatoria simple. Los tres grupos son los siguientes:

Grupo intervenido 1, los participantes realizan una carta de agradecimiento que luego tendrán que expresarle a esa persona que han elegido por teléfono.

Grupo intervenido 2, los participantes realizan una carta de agradecimiento y se la entregan al investigador.

Grupo control, los participantes realizan una prueba de memoria.

Durante la organización del experimento, a cada candidato se le citó a un día y hora individualmente, para que acudiera a los Laboratorios de Psicología Positiva (LabPsiPos) del Equipo de investigación WoNT (Work & Organization NetWork) Prevención Psicosocial y Organizaciones Saludables de la Universidad Jaume I. También se le informó anteriormente que iban a ser grabados para luego utilizar sus imágenes con fines académicos

El Grupo intervenido 1 tuvieron que rellenar el test PHI para medir la felicidad actual, sin saber que estábamos buscando en esa medición. El siguiente paso, fue realizar una carta de agradecimiento a una persona que fuera muy importante para ellos. Una vez que tuvieron tiempo suficiente para realizar la carta, llamaron a esa persona y le leyeron la carta que habían escrito con anterioridad. Para finalizar, se les pasó el test PHI reformulado y volvimos a medir la felicidad para saber que emociones habían experimentado nuestros sujetos.

Para el Grupo intervenido 2, rellenaron el test PHI para medir la felicidad actual, sin saber que estábamos buscando en esa medición. El siguiente paso, fue realizar una carta de gratitud a una persona que aprecian mucho, cuando terminen, esa carta se la entregaron al investigador y no será leída. Por último vuelven hacer el PHI con preguntas reformuladas.

Para el Grupo Control, rellenaron el test PHI para medir la felicidad actual, sin saber que estábamos buscando en esa medición. Después realizaron una prueba de memoria y volvieron a realizar el PHI reformulado.

Anexo V: Instrucciones para los grupos

Cuando obtuvimos todos los datos, fueron registrados en el programa SPSS para poder medir las variables y encontrar explicaciones sobre los resultados del estudio. Sobre todo enfatizar en las diferencias entre hombres y mujeres.

Resultados

Para comprobar los resultados y poder aceptar o rechazar las hipótesis, se analizaron los datos con el programa SPSS Statistics 21 para Windows. Se realizaron análisis de varianza con medidas repetidas.

Para el análisis de los grupos se optó por una ANOVA para averiguar si había algún grupo significativo. Como se puede comprobar la tabla 2, no hay evidencia significativa de que los grupos intervenidos sean responsables del aumento de la felicidad.

Por otra parte, aunque ya supe previamente que ningún grupo era estadísticamente significativo, quise comprobar mediante un análisis post hoc, que grupo se acercaba más al nivel significativo ($p < .05$) ya que las hipótesis van relacionadas a las comparaciones múltiples que ofrece este análisis más detallado.

En cuanto al análisis post hoc muestra las distintas pruebas para hacer comparaciones múltiples por parejas o pruebas de rango. Si la conclusión del contraste es rechazar la igualdad de medias se puede plantear que grupos dos a dos son los que tienen medias significativamente distintas

Por lo tanto, en la siguiente tabla 2, se muestra los resultados obtenidos con los grupos de intervención:

VD (Felicidad)	Grupo Intervenido 1		Grupo Intervenido 2		Grupo Control		F	Sig.
	M	DT	M	DT	M	DT		
T1	.52	.22	.54	.23	.58	.23	.207	.814
T2	.73	.09	.82	.10	.58	.11	7.39	.033

Tabla 2. Análisis ANOVA de los grupos intervenidos. ($p < .05$)

Por otra parte, en la tabla 3, se analizan los efectos del tiempo, grupo intervenido y la interacción de ambos. Se observa como ninguno de los tres efectos son significativos, pero el tiempo existe una tendencia hacia una relación significativa con el estudio. En cambio, el grupo intervenido y la interacción del tiempo con el grupo, no son significativos, alejándose estos del nivel de significancia mínimo.

VD	Tiempo		Grupo Intervenido		Tiempo*Grupo Intervenido	
	F	Sig.	F	Sig.	F	Sig.
Felicidad	8.263	0.08	2.604	.092	2.514	.10

*Tabla 3. Análisis de medidas repetidas para Tiempo, Grupo y Tiempo*Género ($p < .05$)*

En primer lugar queremos averiguar si nuestra primera hipótesis *“Existen diferencias significativas en los niveles de felicidad entre el grupo intervenido 1 y el grupo intervenido 2, siendo los sujetos del grupo intervenido 1 quienes obtengan mayores puntuaciones en felicidad”*.

Fijándonos en la tabla 2, se puede comprobar que hay dos tiempos de medida de la variable dependiente, que en este caso es la felicidad, un tiempo de la medida antes de la intervención y otro tiempo de la medida (T2), después de la intervención.

Después de comprobar que los análisis no son significativos para ningún grupo, no tendría de interés que realice un análisis de comparaciones múltiples post hoc, pero he decidido hacerlo porque las hipótesis van enfocadas a las diferencias entre los grupos intervenidos.

De esta manera, después de realizar la prueba de comparaciones múltiples post hoc, obtengo un valor de $p=.997$ ($p<.05$), por lo tanto, rechazamos hipótesis nula, es decir, no hay significancia entre los grupos intervenidos 1 y 2

Por otra parte, analizo el grupo intervenido 1 y el grupo control, para comprobar la siguiente hipótesis *“Existen diferencias significativas en los niveles de felicidad entre el grupo intervenido 1 y el grupo control, siendo los sujetos del grupo intervenido 1 quienes obtengan mayores puntuaciones en felicidad”*.

En este caso es similar al anterior, con la diferencia, es que esta vez analizo el grupo intervenido 1 y el grupo control, en este caso, la significancia entre los grupos es de $p=.731$ ($p<.05$), otra vez más, no es posible encontrar significancia entre los grupos establecidos.

Nuestra siguiente hipótesis 3: *“Existen diferencias significativas en los niveles de felicidad entre el grupo intervenido 2 y el grupo control, siendo los sujetos del grupo intervenido 2 quienes obtengan mayores puntuaciones en felicidad”*.

El nivel de significancia para ambos grupos es de $p=.686$ ($p<.05$), por lo tanto, rechazamos hipótesis nula, con lo cual no hay diferencias significativas para ambos grupos.

La hipótesis 4 *“Existen diferencias significativas en gratitud en función de la variable Género, siendo las mujeres las que puntuaron más alto en gratitud cuando se comparan con los hombres”*.

En esta hipótesis buscaba encontrar diferencias entre hombres y mujeres, relacionando lo que he comentado antes en la introducción, sobre la diferencia de género en la muestra de agradecimiento hacia las personas. Los resultados de esta hipótesis fueron los siguientes:

Para comprobar esta hipótesis del estudio, he realizado un ANOVA sobre la variable género. Se puede comprobar en la tabla 4, como he realizado dos mediciones diferentes. Por un lado el T1, es una medición antes de realizar la intervención y el T2, después de la intervención y observamos las diferencias. En este caso, no hay diferencias significativas en el género, pero si podemos observar un ligero aumento en los dos sexos, especialmente entre las mujeres, pero que no llega a reflejar significancia.

VD (Felicidad)	Hombres		Mujeres		F	Sig.
	M	DT	M	DT		
T1	.53	.20	.57	.24	.24	.629
T2	.64	.14	.71	.08	2.69	.113

Tabla 4. Análisis ANOVA de la variable género. ($p < .05$)

Por otra parte, en la tabla 5, quise comprobar si el tiempo, género o la interacción de estos, generaba algún efecto entre los grupos. Como podemos observar, ninguno de ellos se relaciona con el nivel de significancia, por lo tanto, no a parte de no existir diferencias entre ser hombre y mujer, el tiempo y la interacción de ambos, tampoco parecen influir en el estudio.

VD	Tiempo		Género		Tiempo*Género	
	F	Sig.	F	Sig.	F	Sig.
Felicidad	7.439	0.11	.669	.42	.833	.37

*Tabla 5. Análisis de medidas repetidas para Tiempo, Género y Tiempo*Género ($p < .05$)*

A continuación, en el apartado de discusión, se analizarán los resultados hallados. Partiendo del marco teórico que hemos analizado en la introducción, se justificaran todos los datos e intentaré introducirlos en el marco conceptual de la investigación, como también profundizar en los límites de la investigación y proponer conclusiones finales para futuras investigaciones relacionadas con este ámbito.

Discusión

En esta investigación se estableció el objetivo de analizar el nivel de felicidad de las personas cuando realicen la prueba de gratitud y observar si hay variaciones significativas, así como diferencias entre género. Por otro lado, también se analizarán los efectos obtenidos por el tiempo, los grupos y la interacción de ambos.

En relación con dicho objetivo, planteamos una serie de hipótesis que analizaremos a continuación:

- H1: Existen diferencias significativas en los niveles de felicidad entre el grupo intervenido 1 y el grupo intervenido 2, siendo los sujetos del grupo intervenido 1 quienes obtengan mayores puntuaciones en felicidad.

En base a los resultados analizados sobre la primera hipótesis, hemos rechazado hipótesis nula, ya que no llega al nivel de significancia mínimo ($p < .05$). Por lo tanto, no se demuestra que la carta de agradecimiento más la llamada aumente la felicidad significativa más que escribir solo la carta de agradecimiento (grupo intervenido 2).

- H2: Existen diferencias significativas en los niveles de felicidad entre el grupo intervenido 1 y el grupo control, siendo los sujetos del grupo intervenido 1 quienes obtengan mayores puntuaciones en felicidad.

En la siguiente hipótesis, quise demostrar que el grupo de intervención 1, es decir, escribir la carta de agradecimiento + llamada, aumentaría más la felicidad que el ejercicio que tuvieron que hacer el grupo control, que fue realizar una prueba de memoria. Pero los resultados no fueron significativos, es decir, no demuestra que la prueba que tuvieron que hacer el primer grupo, aumente más la felicidad que el grupo control. Lo que sí podemos observar, aunque no sea significativo, que hay una variación de medias en el grupo de intervención 1, demostrando mayores niveles de felicidad experimentada después de la realización del ejercicio.

- H3: Existen diferencias significativas en los niveles de felicidad entre el grupo intervenido 2 y el grupo control, siendo los sujetos del grupo intervenido 2 quienes obtengan mayores puntuaciones en felicidad.

Este análisis se llevó a cabo para demostrar si el grupo intervenido 2, aumentaba más la felicidad que el grupo control, después de pasar sus respectivas pruebas. Una vez analizados los resultados, nuevamente no resulta significativo que la realización de la prueba de los grupos, sea más eficaz uno que otro, para demostrar que existen mayores niveles de felicidad. Asimismo, como la anterior hipótesis, podemos observar que hay una variación de medias, no significativa,

pero si aumenta en el grupo de intervención 2, cuando medimos la felicidad experimentada con el ejercicio de agradecimiento, mientras que esto no ocurre con el grupo que realizó la prueba de memoria.

- H4: Existen diferencias significativas en gratitud en función de la variable Género, siendo las mujeres las que puntuaron más alto en gratitud cuando se comparan con los hombres.

En cuestión a la variable género, una vez realizados los análisis, observamos que la diferencia de género no es significativa. Por lo tanto, no hay diferencias en este cuasi-experimento que la razón de ser varón o ser mujer, vaya a aumentar la variable felicidad. Con esto quiero retomar, lo que se comentó sobre las mujeres, son más proclives al agradecimiento que los hombres, demostrando que en este cuasi-experimento no se puede demostrar significativamente.

A parte de los análisis que necesitaba para evidenciar diferencia significativa en las hipótesis, también realicé un análisis para comparar si el tiempo, los grupos y la interacción de ellos. Por otra parte, también se analizó si el tiempo, el género y la interacción de estos, también influyen en el estudio.

Sobre el análisis de la tabla 3, se observa como el nivel de significación, no existen diferencias significativas, pero parece existir una tendencia en el efecto del tiempo con el estudio. Esto quiere decir que desde la primera medición (T1), a la segunda medición (T2), los sujetos experimentaron una variación en felicidad, aunque como ya he dicho, no es significativa, por lo tanto no se puede demostrar que solo por estar en el laboratorio ya hubiera un aumento de felicidad. De las dos restantes, el grupo y la interacción del tiempo por el grupo, parece no existir ninguna tendencia ni diferencia significativa.

Por último, en la tabla 5, como ya he comentado anteriormente, no existe ninguna relación en el tiempo, género, ni interacción de ambas que pueda demostrar el efecto en el estudio, esto quiere decir que el sujeto, hubiese sido hombre o mujer, no tiene relación con el aumento de la felicidad.

Conclusiones

Actualmente, la psicología positiva es una ciencia que está en auge, por ese motivo un compromiso por parte de los investigadores es enfocar la atención en las fuentes de la salud psicológica, yendo más allá del énfasis anterior que se centraba exclusivamente en el ámbito psicopatológico.

A continuación, se plantean de forma resumida las principales conclusiones de esta investigación:

Realizar este tipo de intervenciones positivas no solo esperas encontrar cambios significativos positivos hacia los sujetos, sino una vez, estando con los propios sujetos realizando la prueba, sin sesgar, el propio investigador, en este caso yo, también experimenté una serie de emociones, realizando este tipo de intervenciones positivas, que a mi opinión personal, deberían ser también estudiadas, por si aumentan también la felicidad del investigador o hay algún tipo de conexión con el engagement de la persona.

Respecto a esta investigación, uno de los motivos que consideré que es posible que haya afectado al estudio, es el efecto Waiting List, acuñado por Seligman. Este efecto, actúa como placebo ante las personas que están en espera para recibir una intervención positiva. Aunque los sujetos no sabían en ningún momento en que consistía la prueba que tenían que realizar hasta que no llegarán los laboratorios, el momento que entran por la puerta y realizan test encaminados hacia la psicología positiva, esperan que algo bueno les va a ocurrir, y sus niveles de felicidad pueden estar aumentando, por el simple hecho de esperar a la prueba que les va a tocar hacer. Este efecto es el que comenté anteriormente con una posible tendencia de efecto en el tiempo, pero como también como también he dicho anteriormente, no es significativo, pero sí que se podría estudiar en futuros estudios relacionados, este efecto.

Posiblemente el hecho comentado anteriormente puede estar relacionado con lo siguiente. Como sabemos, las emociones pueden ser positivas o negativas, también sabemos que existen más negativas que positivas, asimismo conocemos que las negativas son más importantes para la supervivencia, por lo tanto se tuvieron que desarrollar más para prepararnos para el peligro, para que en caso de amenaza, supiéramos dar una respuesta correctamente. A parte de esto, también sabemos que las emociones negativas tienen más peso que las positivas, con todo esto me quiero referir, que quizás en el grupo de intervención 1, experimentará emociones negativas durante la realización de este. Las emociones negativas que se hayan podido presentar, podrían explicarse por la llamada que tenían que hacer los sujetos después al hacer la carta de agradecimiento, como también, la presión de la cámara por estar grabando continuamente el estudio. Con todo esto, se podría generar un sentimiento de vergüenza o

miedo, más fuerte que la emoción de alegría. Por lo tanto, todas estas variables que no he podido controlar, han podido estar sesgando nuestro experimento y puede ser uno de los motivos por los cuales el grupo de intervención 2, haya una pequeña diferencia entre el grupo de intervención 1, siendo el primero con mejores resultados en felicidad, ya que en el segundo grupo no tenían que llamar a los sujetos una vez realizada la carta de agradecimiento. Por lo tanto, podría sugerir que en futuros estudios, estas variables se pudieran controlar más, para que no afectasen a la investigación.

De forma específica puedo argumentar que, todos los sujetos que participaron en la investigación se sintieron mejor después de la intervención, independientemente de la condición experimental, aunque como observamos estos datos se reflejan mejor en los grupos intervenidos 1 y 2. Los propios sujetos recomendaron que se deberían realizar más ejercicios de este tipo, ya que normalmente la investigación psicológica está sesgada con la simple realización de test. Por mi parte, me gustaría decir que si las investigaciones se cumplimentaran con una prueba práctica (ej. experimentos de Zimbardo, Milgram, Asch, etc...) y no simplemente con la realización de test, los sujetos muestran más predisposición a participar.

Por otra parte, por primera vez en el papel de investigador, es donde realmente se ve que no es tan sencillo realizar un experimento y/o cuasi-experimento, ya que todo debe estar planificado de que se va a hacer, como se va a hacer, cuando... etc. Asimismo, también comentar que te das cuenta de la dificultad de que tu experimento resulte exitoso. Por otra parte, aunque un experimento no haya salido como uno deseado, como es, en este caso, no hay que olvidar las ganas que se pusieron desde el principio y la experiencia obtenida una vez que hemos analizado todo el trayecto, no solo sirve para darte cuenta de los errores, sino que te sirve para planificar y mejorar futuros experimentos.

Con todo lo anterior comentado, proponemos una serie de posibles mejoras en investigaciones posteriores:

Como sabemos, la fortaleza gratitud, proviene de una de las 6 virtudes, propuestas por Seligman y Peterson, que es la transcendencia. Practicar gratitud no solo mejora el bienestar humano, sino que podríamos incluir más variables a investigar, como por ejemplo:

Saborear experiencias positivas

- Reforzar la autoestima
- Construcción de vínculos sociales
- Antídoto de las emociones tóxicas
- Aumenta las conductas de elevación

- Cascada de beneficios psicológicos y sociales

Por otro lado, respecto al cuasi-experimento realizado, sería conveniente pasar un test de gratitud, ya que en esta ocasión no se hizo porque el motivo principal fue buscar el aumento de la felicidad mediante el agradecimiento.

Por último, sería recomendable aumentar el tamaño de muestra, ya que en esta investigación se ha utilizado una cantidad de sujetos pequeña, por lo tanto, mejoraríamos en futuros estudios, si se pudiera recoger más resultados con los sujetos e inclusive añadir más criterios de inclusión para poder realizar más grupos y especificar la muestra.

Referencias

- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. New York: Taylor and Francis Inc.
- Barrett, L. F., Lane, R. D., Sechrest, L., & Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1027–1035.
- Brody, L. R. (1997). Gender and emotion: Beyond stereotypes. *Journal of Social Issues*, 53, 369–394.
- Carver, C. S. (2003). Pleasure as a sign you can attend to something else: Placing positive feelings within a general model of affect. *Cognition and Emotion*, 17, 241–261.
- Eagley, A. H., & Crowley, M. (1986). Gender and helping behavior: A metaanalytic review of the social psychological literature. *Psychological Bulletin*, 100, 283–308.
- Emmons, R.A. (2007) ¡Gracias! De cómo la gratitud puede hacerte feliz. España: Ediciones B.
- Fischer, A. H. (1993). Sex differences in emotionality: Fact or stereotype? *Feminism and Psychology*, 3, 303–318.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotion. *American psychologist*, 56(3), 218-226.
- Levant, R. F., & Kopecky, G. (1995). *Masculinity, reconstructed*. New York: Dutton.
- McCullough, M.E., Tsang, J., & Emmons, R.A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individuals differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 377-389.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
- Peterson, C. & Seligman, M.P. (2004), *Character Strengths and Virtues: a handbook and classification*. Washington D.C.: American Psychology Association.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.

Timmers, M., Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R. (1998). Gender differences in motives for regulating emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 974–985.

Todd B. Kashdan, Anjali Mishra, William E. Breen, and Jeffrey J. Froh, “Gender Differences in Gratitude: Examining Appraisals, Narratives, the Willingness to Express Emotions, and Changes in Psychological Needs,” *Journal of Personality* 77, no. 3 (June 2009): 691-730.

Vázquez, C. (2013). La psicología positiva y sus enemigos: una réplica en base a la evidencia científica. *Papeles del psicólogo*, 34(2), 91-115.

Anexos

Anexo I: Índice de Pemberton

Por favor, usando la siguiente escala del 0 al 10, donde 0 significa totalmente en desacuerdo y 10 totalmente de acuerdo, diga en qué medida está de acuerdo con las siguientes afirmaciones. POR FAVOR LEA DETENIDAMENTE CADA UNA DE LAS AFIRMACIONES

(Rodee con un círculo un número por cada frase, según la escala que aparece a continuación)

Totalmente en desacuerdo										Totalmente de acuerdo											
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Me siento muy satisfecho con mi vida											0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Tengo la energía necesaria para cumplir bien mis tareas cotidianas											0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Creo que mi vida es útil y valiosa											0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Me siento satisfecho con mi forma de ser											0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Mi vida está llena de aprendizajes y desafíos que me hacen crecer											0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Me siento muy unido a las personas que me rodean											0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Me siento capaz de resolver la mayoría de los problemas de mi día a día											0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Creo que en lo importante puedo ser yo mismo											0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Disfruto cada día de muchas pequeñas cosas											0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. En mi día a día tengo muchos ratos en los que me siento mal											0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Creo que vivo en una sociedad que me permite desarrollarme plenamente											0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Por favor, marque ahora cuál de las siguientes cosas le sucedió **AYER**:

Me sentí satisfecho por algo que hice SI ☐ NO ☐

En algunos momentos me sentí desbordado SI ☐ NO ☐

Pasé un rato divertido con alguien SI ☐ NO ☐

Me aburrí durante bastante tiempo SI ☐ NO ☐

Hice algo que realmente disfruto haciendo SI ☐ NO ☐

Estuve preocupado por temas personales SI ☐ NO ☐

Aprendí algo interesante SI ☐ NO ☐

Pasaron cosas que me enfadaron mucho SI ☐ NO ☐

Me permití un capricho SI ☐ NO ☐

Me sentí menospreciado por alguien SI ☐ NO ☐

Anexo II: Índice de Pemberton Reformulado

Por favor, marque ahora cómo te sientes **AHORA en relación a la tarea que has realizado:**

Satisfecho SI ☐ NO ☐

Desbordado SI ☐ NO ☐

Divertido SI ☐ NO ☐

Aburrido SI ☐ NO ☐

Disfrutando SI ☐ NO ☐

Preocupado SI ☐ NO ☐

Aprendiendo cosas nuevas SI ☐ NO ☐

Enfadado SI ☐ NO ☐

Me permitirá un capricho SI ☐ NO ☐

Menospreciado SI ☐ NO ☐

Anexo III: Prueba de memoria

A continuación te presentamos un test que te permitirá evaluar tu memoria. El objetivo del mismo consiste simplemente en memorizar una serie de objetos que te aparecerán y que podrás visualizar durante 60 segundos. Pasado este tiempo, los objetos desaparecerán y se te mostrarán unas casillas en las que deberás escribir los nombres de todos aquellos que recuerdes.

Dependiendo del número de elementos que recuerdes se te dará una orientación de tu nivel de memoria.

Todas las palabras deberás escribirlas en minúsculas y sin acentos tal y como las verás escritas debajo de cada imagen.



Rejilla de Respuestas

Nombre: _____

☐ . Hombre

☐ . Mujer

Correo Electrónico: _____

Fecha: _____ (Firma) _____

Anexo IV: Permiso para grabar

Permiso para Filmar y Grabar

Entiendo que las fotografía(s) o video o grabaciones de mi voz hechas por los estudiantes, empleados o representantes de la Universidad Jaume I de Castellón serán utilizados para la información en programas académicos y de servicio público destinados a la población en general.

Por medio de la presente autorizo irrevocablemente a la Universidad a copiar, exhibir, publicar o distribuir todas y cada una de dichas imágenes y grabaciones más o en las que yo aparezca, inclusive composiciones o diseños artísticos, con el fin de difundir los programas de la Universidad o para cualquier otro propósito lícito. Además, cedo mi derecho de examinar o aprobar el producto final, inclusive textos o transcripciones.

Por lo tanto eximo y exonero para siempre a la Universidad de cualquier reclamo, exigencias o demandas que pueda tener yo, administradores o cualquier otra persona que me represente o actúe en mi nombre o sucesión por motivo de esta autorización.

D. /Dña. _____, la persona anteriormente mencionada, y doy amplio consentimiento respecto de lo anteriormente expresado en su nombre.

(Fecha)

(Correo electrónico)

(Ciudad y Código Postal)

(Firma)

Anexo V: Instrucciones para los grupos

Grupo Intervenido 1

1. Pedir permiso para poderles grabar durante la sesión
2. Pedirles que realizaran el test PHI
3. Pedí a los participantes que cerraran los ojos si querían, para poderse concentrar en una persona que había sido muy influyente en su vida, alguien que les hiciera que fueran sorprendente e importante para ellos. Esa persona que siempre has querido agradecerle lo mucho que ha hecho por ti. Cuando tenían a la persona, les pedí que escribieran una carta de agradecimiento, como si fuera dirigida hacia esa persona.
4. Una vez que habían terminado de escribir la carta, les pedí, si podrían llamar a esa persona por teléfono para leerles la carta.
5. Una vez, que el sujeto llamo a la persona y le leyó la carta, les volví a pasar el PHI reformulado.

Grupo Intervenido 2

1. Pedir permiso para poderles grabar durante la sesión
2. Pedirles que realizaran el test PHI
3. Pedí a los participantes que cerraran los ojos si querían, para poderse concentrar en una persona que había sido muy influyente en su vida, alguien que les hiciera que fueran sorprendente e importante para ellos. Esa persona que siempre has querido agradecerle lo mucho que ha hecho por ti. Cuando tenían a la persona, les pedí que escribieran una carta de agradecimiento, como si fuera dirigida hacia esa persona.
4. Una vez que habían terminado de escribir la carta, les pedí, que doblaran la hoja y me la entregaran. Les aseguré que la cara nunca sería leída ni abierta durante el estudio.
5. El siguiente paso fue cumplimentar el PHI reformulado para los sujetos.

Grupo Control

1. Pedir permiso para poderles grabar durante la sesión
2. Pedirles que realizaran el test PHI
3. Realizar prueba de memoria.
4. Pasar el PHI reformulado.